

## **Drodzy Uczniowie,**

**we wszystkich sytuacjach, w których wydarzy się coś dla Was trudnego lub niebezpiecznego, a także wtedy, gdy po prostu potrzebujecie z kimś porozmawiać pamiętajcie, że my – psycholog i pedagog – zawsze jesteśmy do Waszej dyspozycji.**

**Wiemy, że czasem trudno jest osobiście prosić o pomoc lub wsparcie – dlatego możecie skontaktować się z nami także za pomocą dziennika elektronicznego. Regularnie sprawdzamy pocztę i zachęcamy do kontaktu z nami!**

Pamiętajcie również o tym, że jest wiele instytucji, w których bezpłatnie można uzyskać pomoc w trudnych lub kryzysowych sytuacjach:

- 1. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (nr 116 111)** – bezpłatny i anonimowy numer czynny w godzinach 12.00 – 2.00. Z konsultantami Telefonu Zaufania można skontaktować się także za pośrednictwem strony internetowej [www.116111.pl](http://www.116111.pl) (zakładka: NAPISZ DO NAS).
- 2. Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP** – ul. Boryszewska 4 Warszawa.  
Oferta dla młodzieży: grupy terapeutyczne, terapia indywidualna, klub dla młodzieży, grupy terapeutyczno-rozwojowe, trening interpersonalny dla młodzieży, warsztaty rozwojowe dla nastolatków „Zadbaj o swoją kobiecość”, warsztat dla maturzystów.  
Oferta dla rodziców/opiekunów: warsztaty dla rodziców, grupa genogramowa, grupa wsparcia dla matek, warsztat dla par rodzicielskich „Razem łatwiej”.  
Telefon: 22-646-57-25.
- 3. „Poza Iluzją” – Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii** (ul. Dąbrowskiego 75A Warszawa).  
Jeśli masz 14-24 lat:
  - borykasz się z różnymi problemami i stwierdziłeś/aś, że potrzebujesz kogoś, kto pomoże Ci się z nimi zmierzyć;
  - masz kłopoty w relacjach z rodzicami, rówieśnikami;
  - Twój rodzic lub rodzice nadużywają alkoholu, a Tobie jest z tym trudno i źle;
  - eksperymentujesz z alkoholem, narkotykami lub lekami i poczułeś/aś, że być może przekroczyłeś/aś bezpieczną granicę.
  - Telefon: 22-844-94-61.
- 4. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP** – ul. Raszyńska 8/10 Warszawa.  
Oferta: psychoterapia indywidualna dla młodzieży, terapia rodzinna, terapia logopedyczna, poradnictwo psychodietetyczne, doradztwo edukacyjno-zawodowe, warsztaty dla rodziców.  
Telefon: 22- 822-77-17.
- 5. Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży ul. Dzielna 7 Warszawa.**  
Oferta: pomoc psychologiczna oraz psychiatryczna.  
Telefon: 22-468-25-47.

- 6. Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży ul. Niekłańska 4/24 Warszawa.**  
Oferta: poradnia posiada zespół specjalistów o wysokich kwalifikacjach: psychologów klinicznych i lekarzy psychiatrów.  
Telefon: 22-50-98-390.
- 7. Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej – ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa (Ursynów – Pyry)**  
Zakres usług: pomoc psychologiczna, hotel.  
Problemy w jakich udzielana jest pomoc: konflikty rodzinne, myśli samobójcze, przemoc domowa, agresja, przemoc seksualna, wykorzystywanie seksualne dzieci, utraty okołoporodowe, utraty – żałoba, żal, bezrobocie, wypadki i katastrofy.  
Telefon: 22-855-44-32 i 514-202-619.  
E-mail: [sekretariat@woik.waw.pl](mailto:sekretariat@woik.waw.pl)
- 8. Punkt Informacyjno-Konsultacyjny – ul. Białobrzaska 32, Warszawa-Ochota.**  
Zakres usług: pomoc psychologiczna, pomoc prawna.  
Problemy w jakich udzielana jest pomoc: konflikty rodzinne, przemoc domowa, agresja, przemoc seksualna, uzależnienia, porady socjalne.  
Telefon: 22-822-56-92 i 519-047-207 (sprawy pilne).  
E-mail: [ochota.pomocpik@um.warszawa.pl](mailto:ochota.pomocpik@um.warszawa.pl)
- 9. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia.**  
Telefon: 800-12-00-02 (czynny całą dobę).  
[www.niebieskalinia.info](http://www.niebieskalinia.info)
- 10. Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich.**  
Telefon: 801-889-880.
- 11. Telefon zaufania HIV/AIDS.**  
Telefon: 801-888-448 i 22-692-82-26.
- 12. Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki i Narkomania.**  
Telefon: 801-199-990.
- 13. Anonimowa policyjna linia specjalna.**  
Telefon: 800-120-148.
- 14. Antydepresyjny telefon zaufania.**  
Telefon: 22-654-40-41.
- 15. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.**  
Telefon: 800-12-12-12.